La méditation de pleine conscience

PSYCHOLOGIE COMPORTEMENT



VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Psychologie Comportement

Christophe André
est médecin psychiatre à l’hôpital Sainte-Anne, à Paris, et enseigne à l’Université Paris Ouest.

La méditation de pleine conscience

Être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions : cette attitude prônée par les sagesses orientales suscite l'intérêt des neuroscientifiques et psychologues, car elle favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression.

En Bref

• La méditation
de pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations

internes et perceptions.
• Cette discipline
aurait des consé
quences positives sur la santé : réduction du stress, notamment.
• Les neuroscientifiques s'intéressent de près à cette forme de
méditation, qui semble avoir un impact sur le fonctionnement
du cerveau.

S

,

arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) et autour de soi (sons, odeurs…). Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit,

sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est simple. C'est la méditation de pleine conscience. Et c'est bien plus efficace que cela ne pourrait le paraître aux esprits pressés ou désireux de se « contrôler ».

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

La pleine conscience peut être décomposée en trois attitudes fondamentales. La première est une ouverture maximale du champ attentionnel, portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant, autrement dit, tout ce qui est présent à l'esprit, minute après minute : perceptions du rythme respiratoire, des sensations corporelles, de ce que l'on voit et entend, de l'état émotionnel, des pensées qui vont et viennent. La seconde attitude fondamentale est un désengagement des tendances à juger, à contrôler ou à orienter cette expérience de l'instant présent ; enfin, la pleine conscience est une conscience « non élaborative », dans laquelle on ne cherche pas

à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt à observer et à éprouver *(voir l'encadré page21)*

L'état de pleine conscience représente une modalité de fonctionnement mental qui peut survenir spontanément chez tout être humain. Différents questionnaires validés permettent d'évaluer les aptitudes spontanées à la pleine conscience ; l'un des plus étudiés, le MAAS (pour *Mindful Attention Awareness Scale* ou échelle d'évaluation de la pleine conscience) a été récemment validé en français par le psychologue Joël Billieux et ses collègues de l'Université de Genève *(voir l'encadré page 24)*. Il propose des questions telles que : « Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose » ; «J'aidesdifficultésàresterconcentré(e)surce qui se passe dans le présent » ; « J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet ». Ces questions explorent nos capacités de « présence » ou d'absence (par distraction, préoccupation, ou tension vers un objectif) à tout ce que nous faisons. Mais l'aptitude à la pleine conscience peut aussi se cultiver : de nombreux bénéfices semblent être associés à cet « entraînement de l'esprit » que l'on nomme méditation de pleine conscience.

La méditation de pleine conscience

La pleine conscience est l'objectif de nombreuses pratiques méditatives anciennes, mais aussi de démarches psychothérapeutiques récentes. Voilà au moins 2 000 ans que la méditation est inscrite au cœur de la philosophie bouddhiste. Et à peu près autant d'années que le mot existe dans l'Occident chrétien, mais

1. La méditation de pleine conscience n'est pas une pratique de relaxation. Elle consiste à être plus présent à soi et au monde, à se laisser envahir par les bruits et les odeurs de l'environnement ainsi que par ses propres sensations.

avec un sens différent : chez nous, la méditation suggère une longue et profonde réflexion, un mode de pensée exigeant et attentif. Cette démarche, que l'on pourrait dire analytique, réflexive, existe également dans la tradition bouddhiste. Mais il y en a aussi une seconde, plus contemplative : observer simplement ce qui est. La première est une action, même s'il s'agit d'une action mentale (réfléchir sans déformer). La seconde est une simple présence, mais éveillée et affûtée (ressentir sans intervenir). C'est elle dont les vertus soignantes intéressent le monde de la psychothérapie et des neurosciences depuis quelques années. Le mot méditer vient d'ailleurs du latin *meditari*,de *mederi*,«donnerdessoinsà»…

La méditation de pleine conscience représente en quelque sorte la première *world therapy* pour reprendre le terme anglais se référant aux pratiques médicales rassemblant des influences



diverses : racines orientales et codification occidentale. Nord-américaine, pour être plus précis, puisque les premiers à l'avoir importée dans le monde de la psychologie scientifique, et à lui avoir donné son assise et son rayonnement actuel, furent un psychologue américain, Jon Kabat-Zin, et un psychiatre canadien, Zindel Segal *(voir l'encadré page ci-contre)*

Sous sa forme actuelle, la méditation de pleine conscience est le plus souvent dispensée en groupes, selon des protocoles assez codifiés comportant huit séances de deux heures environ, suivant un rythme hebdomadaire. Durant ces séances, les participants sont invités à participer à des exercices de méditation, qu'ils doivent ensuite pratiquer quotidiennement chez eux. À côté de ces exercices dits « formels », ils sont également invités à des pratiques informelles qui consistent tout simplement à prêter régulièrement attention aux gestes du quotidien : manger, marcher, se brosser les dents en pleine conscience, et non en pensant à autre chose ou en faisant autre chose dans le même temps.

Enfin, à mesure que le programme se déroule, il leur est recommandé d'adopter la pleine conscience comme une attitude mentale régulièrement pratiquée, afin de bénéficier de parenthèses au milieu des multiples engage

Pleine conscience et littérature
C

omme toujours, les poètes ont précédé les scientifiques dans la description de la pleine conscience. Voilà une fort belle description de l'écrivain autrichien Hugo von Hofmannsthaln (1874-1929), qui souligne la dimension non verbale de cet état mental (extrait de la *Lettre de lord Chandos*):

«Depuislors,jemèneuneexistencequevousaurezdumalàconcevoir, je le crains, tant elle se déroule hors de l'esprit, sans une pensée ; une existence qui diffère à peine de celle de mon voisin, de mes proches et de la plupart des gentilshommes campagnards de ce royaume, et qui n'est pas sans des instants de joie et d'enthousiasme. Il ne m'est pas aisé d'esquisser pour vous de quoi sont faits ces moments heureux ; les mots une fois de plus m'abandonnent. Car c'est quelque chose qui ne possède aucun nom et d'ailleurs ne peut guère en recevoir, cela qui s'annonce à moi dans ces instants, emplissant comme un vase n'importe quelle apparence de mon entourage quotidien d'un flot débordant de vie exaltée.

Je ne peux attendre que vous me compreniez sans un exemple et il me faut implorer votre indulgence pour la puérilité de ces évocations. Un arrosoir, une herse à l'abandon dans un champ, un chien au soleil, un cimetière misérable, un infirme, une petite maison de paysan, tout cela peut devenir le réceptacle de mes révélations. Chacun de ces objets, et mille autres semblables dont un œil ordinaire se détourne avec une indifférence évidente, peut prendre pour moi soudain, en un moment qu'il n'est nullement en mon pouvoir de provoquer, un caractère sublime et si émouvant, que tous les mots, pour le traduire, me paraissent trop pauvres. »

ments dans l'action ou sollicitations existant au quotidien : il s'agit par exemple de profiter des temps d'attente ou de transports pour se recentrer quelques instants sur sa respiration et sur l'ensemble de ses sensations, ou de prendre l'habitude d'accepter d'éprouver les émotions désagréables (après un conflit ou une difficulté) plutôt que de vouloir à tout prix les éviter, en passant à autre chose, que ce soit le travail ou une distraction, pour se « changer les idées ».

En ce sens, la méditation de pleine conscience se distingue par exemple de la relaxation *(voir l'encadré page22)*:onnecherchepasàéviter de ressentir des émotions douloureuses ou à les masquer, mais au contraire à les accepter sans les amplifier. On pourrait dire qu'il s'agit d'une sorte d'écologie de l'esprit, postulant que beaucoup de nos difficultés psychiques proviennent de stratégies inadaptées, fondées notamment sur le désir d'éradiquer la douleur (par le refus ou l'évitement). Pour paradoxal que cela paraisse, renoncer à ces stratégies permet souvent d'atténuer la souffrance plus vite et surtout plus durablement. Nietzsche ne soutenait-il pas que « La pire maladie des hommes provient de la façon dont ils ont combattu leurs maux. »

Quelle efficacité ?

Aujourd'hui, on dispose d'un nombre relativement important d'études scientifiquement valides (comparaisons avec des groupes témoins, répartition aléatoire des sujets, évaluation avant et après les séances, etc.) attestant de l'intérêt de la méditation de pleine conscience dans différents troubles médicaux ou psychiatriques. Ces études portent sur des domaines variés tels que le stress, la cardiologie, les douleurs chroniques, la dermatologie, les troubles

respiratoires, et ont été conduites sur des populations diverses (patients ou étudiants). Ainsi, une étude du psychologue canadien Michael Speca à l'Université de Calgary, portant sur des patients cancéreux, a révélé des améliorations mesurables et significatives de l'humeur et de divers symptômes liés au stress, ainsi qu'une réduction de la sensation de fatigue. Une autre, conduite par Natalia Morone à Pittsburgh auprès de personnes souffrant de lombalgies chroniques, atteste une amélioration de la tolérance à la douleur et de l'activité physique (l'immobilisation des patients aggrave les lombalgies).

En psychiatrie, on prête une attention toute particulière au programme asociant thérapie cognitive et méditation, ou MBCT,pour *Mindful Based Cognitive Therapy*,ou thérapie cognitive basée sur la pleine conscience *(voir l'encadré page ci-contre)*.Cette approche a

Les différentes écoles de la pleine conscience

MBCT

(*MindfulnessBasedCognitveTherapy*ou Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) Cette thérapie cognitive associée à la pleine conscience a été codifiée et scientifiquement évaluée par Zindel Segal et ses collègues, de l'Université de Toronto. Elle fait précéder les exercices de thérapie cognitive (modification du contenu des pensées négatives) par des exercices de pleine conscience (modification du rapport aux pensées négatives : mieux les tolérer, moins se laisser influencer par elles, sans forcément chercher à les modifier). On cherche à explorer tout ce qu'une pensée négative déclenche en termes d'émotions, de réactions corporelles, d'autres pensées et cycles de rumination, de tendance à se replier sur soi, etc. Indications : prévention des rechutes chez les personnes dépressives.



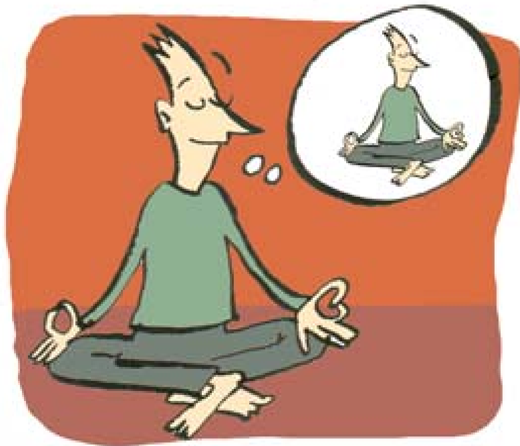
DBT

MBSR



(*Mindfulness Based Stress Reduction*ou Réduction du stress basée sur la pleine conscience)
Cette méthode a été la première à avoir été codifiée et introduite dans le champ de la médecine par le psychologue américain Jon Kabat-Zinn. Elle propose notamment, face aux moments de stress quotidiens, de ne pas chercher à fuir ces instants par la distraction (en pensant à autre chose) ou l'action (en s'absorbant dans le travail ou un loisir) ; il s'agit au contraire de les accueillir et de les observer, dans un état particulier de conscience et d'éveil corporel qui permet d'éviter qu'ils s'aggravent ou deviennent chroniques. Indications : états anxieux ou douloureux chroniques.

(*Dialectical Behavior Therapy*ou Thérapie comportementale dialectique) Cette thérapie conçue à l'Université de Washington par la psychologue comportementaliste Marsha Linehan pour les personnes souffrant de troubles de la personnalité *borderline*, intègre entre autres une pratique régulière de méditation Zen aménagée. Cette pratique permet à de ces patients de développer une meilleure « conscience émotionnelle », et donc une meilleure tolérance aux émotions douloureuses, qu'ils ont sinon tendance à évacuer par des passages à l'acte (agressions verbales, auto-agressions, gestes suicidaires) ou par la consommation de produits toxiques divers. Indications : troubles de la personnalité de type *borderline*.



OFT



Méthode Vittoz

Cette psychothérapie, portant le nom du médecin suisse qui la développa au début du XXe siècle, présente de nombreuses analogies avec la pleine conscience. Elle encourage à porter régulièrement attention aux expériences sensorielles de l’instant, afin de se libérer des ruminations et automatismes mentaux et comportementaux liés au passé.
Il n’existe pas, pour le moment, d’indications bien définies, en dehors du champ aussi vaste que vague des « troubles névrotiques » (symptômes anxio-dépressifs, manque de confiance en soi, etc.).

(*Open Focus Therapy* ou Thérapie de l’ouverture attentionnelle) Cette thérapie proposée par le psychologue américain Les Fehmi, repose sur des exercices de régulation attentionnelle très proches de la pleine conscience. Elle consiste à se désengager du mode attentionnel « étroit-objectif » (qui consiste à se focaliser sur une idée) pour privilégier le mode attentionnel qualifié de « diffus-immergé » (garder le champ de sa conscience ouvert à tout ce qui nous entoure, en s’efforçant de ressentir plus que de réfléchir). Indications : bien que ne reposant pas sur des études scientifiquement validées, elle semble représenter un bon complément aux thérapies classiques dans le domaine des troubles émotionnels, notamment anxieux, ainsi que pour les troubles de l’attention avec hyperactivité.



montré son efficacité dans des situations mettant souvent les thérapeutes en échec, notamment dans le cadre de la prévention des rechutes chez les patients ayant présenté trois épisodes dépressifs (ou davantage). Ainsi, une étude réalisée par le psychologue cognitiviste John Teasdale de l'Université d'Oxford a révélé que les rechutes sont moins fréquentes durant la période de suivi, et, si elles ont lieu, elles se produisent plus tard. Des effets similaires sont observés dans certaines dépressions résistantes ou chroniques. Toutefois, la méditation de pleine conscience n'a pas été à ce jour validée lors des périodes aiguës de la maladie dépressive, et reste avant tout un outil de prévention.

Quelques idées reçues sur la méditation

On pense souvent que la méditation est une réflexion approfondie et intelligente sur un sujet métaphysique comme la vie, la mort ou le cosmos.
En réalité, dans la méditation de pleine conscience, l'attention n'est pas portée sur la réflexion intellectuelle ou l'élaboration conceptuelle, mais sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel.

On pense souvent que la méditation consiste à faire le vide dans sa tête.
En réalité, dans la méditation de pleine conscience, les instants sans mentalisation sont assez rares, et l'essentiel du travail consiste non à faire taire le bavardage de l'esprit, mais à ne pas se laisser entraîner par lui, en l'observant au lieu de s'y identifier. L'objectif est de se rapprocher d'une « conscience sans objet », où l'esprit n'est engagé dans aucune activité mentale volontaire, mais tente de rester en position d'observateur. Ce n'est donc pas une absence de pensées, mais une absence d'engagement dans les pensées.

On pense souvent que la méditation est une démarche religieuse ou spirituelle.
En réalité, dans la méditation de pleine conscience, on cherche avant tout à développer et à tester au quotidien un outil de régulation attentionnelle et émotionnelle, au-delà de toute forme de croyance.

On pense souvent que la méditation est un peu comme la relaxation ou la sophrologie.
En réalité, dans la méditation de pleine conscience, on ne cherche pas à atteindre un état de détente ou de calme particulier (certaines séances peuvent au contraire être difficiles ou douloureuses), mais juste à intensifier sa conscience et son recul envers ses expériences intimes. Par exemple, plutôt que de chercher à ne pas être en colère ou triste, on tend à observer la nature de ces émotions, leur impact sur le corps, les comportements qu'elles déclenchent. Donner ainsi un « espace mental » à ses émotions négatives permet d'en reprendre le contrôle, en leur permettant d'exister et de s'exprimer sans être amplifiées par la répression (ne pas les autoriser) ou la fusion (ne pas s'en distancier).

Comment expliquer l'action de la méditation de pleine conscience sur l'état de santé ? Les mécanismes semblent se situer à deux niveaux : d'une part, celui de la régulation cognitive (les sujets entraînés identifient mieux le début des pensées négatives, et évitent ainsi de les laisser dégénérer en cycles prolongés de rumination) ; d'autre part, celui de la régulation émotionnelle : la pratique régulière de la pleine conscience permet de développer des capacités accrues d'acceptation, de recul et de modulation envers les émotions douloureuses. Sachant que dans la plupart des souffrances psychologiques, quelle qu'en soit leur nature, la rumination et la dérégulation émotionnelle sont des facteurs aggravants, la pleine conscience présente donc un réel intérêt en tant qu'outil adjuvant aux différentes prises en charge, médicamenteuses ou psychothérapeutiques.

Les bases neurobiologiques

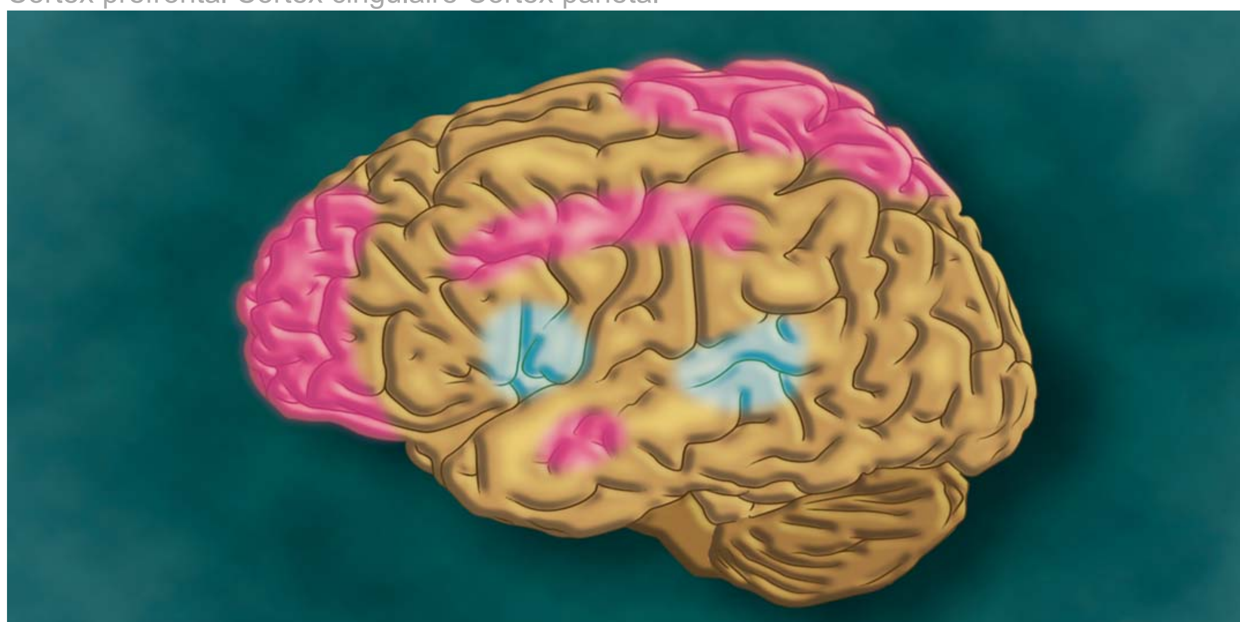
La méditation a un effet sur le fonctionnement du cerveau. Comparée à la relaxation, elle entraîne une activation cérébrale plus intense des aires paralimbiques, liées au système nerveux autonome, c'est-à-dire automatique et non volontaire, et à l'interoception, ou perception des sensations corporelles. Comme l'a montré la psychiatre Katya Rubia, de l'Université de Londres, elle active aussi davantage les zones

fronto-pariétales et fronto-limbiques, liées aux capacités attentionnelles.

La pratique de la pleine conscience entraîne, nous l'avons souligné, une amélioration de la modulation émotionnelle, dont on commence à cartographier les voies neurales : ainsi, après un entraînement de huit semaines, des personnes chez qui l'on suscite des émotions de tristesse présentent une plus faible activation des aires du langage (aires de Wernicke et de Broca) et une plus forte activité dans les zones associées à la sensibilité intéroceptive. Cela signifie que l'impact de la tristesse est plus réduit, chez les méditants, par sa « digestion » à un niveau corporel, que par un traitement rationnel et verbal, comme cela se passe chez les non-méditants.

Les méditants acceptent plus ou moins consciemment d'éprouver physiquement la tristesse, sans chercher trop hâtivement à la «résoudre»mentalement(cequiconduitparfois à des ruminations stériles). Cette attitude ne peut se résumer à un simple détachement ni à un désengagement vis-à-vis des événements de vie tristes, puisque les deux groupes de personnes observées (méditants et non-méditants) obtiennent les mêmes scores en termes d'évaluation subjective de la tristesse éprouvée.

Cortex préfrontal Cortex cingulaire Cortex pariétal



Aire de Broca Aire de Wernicke
Insula

2. L’activité de certaines aires cérébrales est renforcée par la pratique de la méditation de pleine conscience : le cortex préfrontal gauche associé aux émotions positives ; le cortex cingulaire antérieur impliqué dans la perception des sensations corporelles, notamment de la douleur ; le cortex fronto-pariétal et l’insula, impliquée dans l’intéroception, ou perception des sensations internes. En revanche, l’activité des aires du langage (aire du Broca et aire de Wernicke) diminue.

La pratique méditative régulière induit également des modifications favorables de l’activité électrique du cerveau mesurée par électroencéphalographie : le neuroscientifique Antoine Lutz de l’Université de Madison a constaté une augmentation des rythmes gamma (associés aux processus attentionnels et conscients) dans le cortex préfrontal gauche, une zone associée aux émotions positives. On a montré de longue date que la résistance à la douleur est accrue chez les adeptes expérimentés de la méditation Zen (proche de la pleine conscience). Or, à l’Université de Montréal, le neuroscientifique Joshua Grant a récemment découvert que cette capacité est associée à un épaississement du cortex cingulaire antérieur et du cortex somatosensoriel, deux zones impliquées dans la perception de la douleur.

Comment interpréter ces observations ? Il est possible que ces zones cérébrales se développent pour apprendre à « gérer » les positions légèrement douloureuses – sensations de crampes et inconfort – imposées par la pratique zen. Il s’agit ici d’une modification de l’anatomie cérébrale : c’est une des manifestations du phénomène de neuroplasticité, où l’entraînement de l’esprit cher aux bouddhistes (entraînement dont font partie la méditation et la psychothérapie) finit par modifier le cerveau, comme le font d’ailleurs tous les apprentissages.

Méditer peut-il protéger contre les infections ? Aussi bizarre que cela puisse paraître, oui. Le psychologue Claude Berghmans a ainsi montré qu’après un programme d’entraînement de huit semaines, l’organisme produit davantage d’anticorps suite à une vaccination antigrippale. Cela peut s’expliquer par le fait que la méditation

augmente l’activité du cortex préfrontal gauche, et qu’il existe un lien maintes fois constaté entre les émotions positives et les réactions immunitaires.

Améliorer la lutte contre certaines maladies

Une autre étude a révélé que des patients traités aux ultraviolets pour un psoriasis (une maladie cutanée chronique parfois invalidante), voient leurs lésions s’améliorer plus rapidement s’ils suivent simultanément des séances de réduction du stress par la pleine conscience (méthode MBSR). Là encore, des mécanismes d’action neuro-immunologiques de la pleine conscience ont été évoqués, quoique non démontrés : le stress stimulerait la production de cytokines (des molécules du système immunitaire) responsables des troubles cutanés.

Chacun peut ainsi « travailler » sur son niveau de conscience, avec toute une série de bénéfices possibles. Mais tout individu possède aussi une tendance naturelle, plus ou moins prononcée, à éprouver spontanément de tels états de conscience pleine. Ceux dont l’aptitude spontanée à éprouver des moments de pleine conscience est la plus élevée, présentent également une

Bibliographie

L. Fehmi et J. Robbins, *La Pleine conscience* Belfond, 2010. C. André, *Les états*

d’âme, Un apprentissage de la srénit, *é* Odile Jacob, 2009. M. Williams et al. *Méditer pour ne plus déprimer*, Odile Jacob, (avec un CD d’exercices), 2009. J. Kabat-Zinn, *Au cœur*

de la tourmente, la pleine conscience De Boeck, 2009. T. Nhat Hanh, *Le miracle*

de la pleine conscience

J’ai Lu, 2008. M. Ricard, *L’art de la méditation*, NiL,

2008.

F. R o s e n f e l d , *Méditer c’est se soigner* Les Arènes, 2007. Z. Segal et al, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression* De Boeck, 2006.

Testez votre pleine conscience

Vous pouvez avoir une idée de votre prédisposition à la pleine conscience en répondant aux questions suivantes par Presque toujours, Très souvent, Assez souvent, Assez peu, Rarement, ou Presque jamais.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.

4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.

5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger

À chaque question si vous avez répondu par
Presque toujours, comptez 1 point ; Très souvent, comptez 2 points ; Assez souvent, comptez 3 points ; Assez peu, comptez 4 points ; Rarement, comptez 5 points ; Presque jamais, comptez 6 points.

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé.

Sur le net

http://www.associationmindfulness.org
http://www.cps
emotions.be/mindfulness/ http://www.umassmed. edu/cfm/index.aspx

moindre activité des zones cérébrales dites autoréférentielles, c'est-à-dire activées quand on réfléchit sur soi-même. Ces zones auto-référentielles sont particulièrement actives chez les personnes

dépressives qui ruminent des pensées négatives dont elles sont le centre.

La vogue de la pleine conscience

De même, les personnes facilement en pleine conscience présentent une moindre activité de l'amygdale cérébrale, zone d'où sont lancés notamment les messages d'alerte émotionnelle, et qui est anormalement active dans les états anxieux et dépressifs. C. Berghmans a constaté qu'en cas d'exposition à des stimulations à connotation émotionnelle, on observe aussi chez ces sujets naturellement enclins à la pleine conscience une moindre réactivité de l'amygdale cérébrale droite, souvent associée aux émotions désagréables. Ainsi, la pleine conscience semble associée à une moindre tendance à se focaliser sur soi-même, ainsi qu'à une meilleure stabilité émotionnelle.

Après avoir longtemps été cantonnée aux domaines de la spiritualité et du développement personnel, la méditation, notamment dans sa forme dite de pleine conscience, vient donc de faire une irruption remarquée dans le champ de la psychiatrie et des neurosciences (un courant d'études porte même le nom de «neurosciences méditatives »). Et la méditation connaît actuellement une vogue médiatique inédite jusqu'à présent.

Quelles sont les raisons de ce succès ? Peutêtre répond-il à des besoins fondamentaux? Introspection, calme, lenteur, continuité… Alors que nos conditions de vie tendent à nous priver de ces opportunités, nous imposant toujours plus de sollicitations, d'interruptions, d'agitation, il est peut-être salutaire que les pratiques méditatives nous aident aujourd'hui à éprouver une présence au monde fondée sur le recul et le ressenti non verbal : une forme de conscience attentive et tranquille… I